



ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯುವ ಹಾಗೇ ಇಲ್ಲ ಬಿಡಿ.

ಎಂತೆಂತಹ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಇದ್ದಾವೆ ಅಂತೀರಿ! ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣಗಳ ಹಾಗೆ ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಸೀರೆಗಳಾದರೂ ಅಷ್ಟು ವಿಧದ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸತ್ಯ.



ಜೊತೆಗೆ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲೂ ಮನಮೋಹಕ. ಸಣ್ಣ ಬೇಳೆಕಾಳಿನ ಅಳತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎರಡು ಕಾಳಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಶೇಂಗಾದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸೈಜಿನಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಅನಕ್ಷರಸ್ವರೂ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರದ ಮೇಲೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಗುರುತು ಹಿಡಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬಿಳಿ ಗುಳಿಗೆಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ನಿಜವೇ. ನುಂಗೋಕೆ ಹೋದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಡ್ಡಡ್ಡ ಕುಳಿತು,

ಗಂಟಲಿನಲ್ಲೇ ಮುಷ್ಟರ ಹೂಡಿಬಿಡುವುದುಂಟು. ಒಳಗೆ ದಬ್ಬೋಕೆ ದಬಾಯಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗುಳಿಗೆಗಳಲ್ಲೂ ನಾನಾ ನಮೂನೆಗಳು. ಮತ್ತನೆಯ ಜಿಲ್ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಗಟ್ಟಿ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕುಡಿಯುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಚೀಪುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಅಬಾಬಾಬಾ! ಒಂದೇ ಎರಡೇ... ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳಿಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮಾತ್ರಗಳು ಕೆಲವಾದರೆ, ಊಟದ ಮುಂಚೆ, ಊಟದ ನಂತರ ಅಂತಾ ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಟಗರಿ.

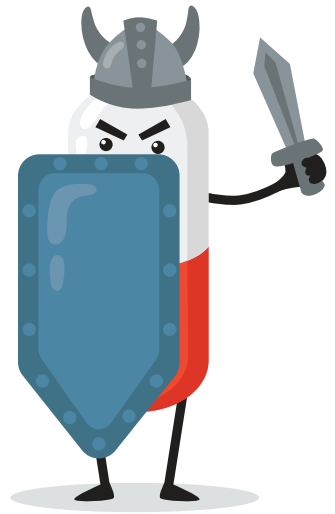
ಬರೀ ಹುಷಾರು ತಪ್ಪಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ ಹೋಗಿದೆ. ಈಗ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ (ನುಂಗುವುದಕ್ಕೂ ಲೇಪಿಸುವುದಕ್ಕೂ), ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಎಂದು ಹತ್ತಾರು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸತತ ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ವೈದ್ಯರು

ರಾಶಿಗಟ್ಟಲೆ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ 'ವಿಟಮಿನ್ ಎ'ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ರುಢನವರೆಗೂ ಮಾತ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಂ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮಾತ್ರ, ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರ, ಜಿಂಕ್ ಮಾತ್ರ, ಒಮೇಗಾ ಮಾತ್ರಗಳು, ನಿದ್ರಾಮಾತ್ರಗಳೂ ಕೆಲವರ ದೈನಂದಿನ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಿವೆ.

ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆರಾಮಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲಹೋಯಿತು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕೋರ್ಸ್ ಕಂಪ್ಲೀಟ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಶೀಘ್ರಗಟ್ಟಲೆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ತತ್ಯ, ಕ್ಷಿಣಿಕ್ಕುಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಸಾಸಿವೆ ಅಳತೆಯ ಸಕ್ಕರೆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದವರೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ?

ಮೊದಲು ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರುಗಳು ಈಗ ಬೀದಿ ಬೀದಿಗೂ ಬಂದು ನಿಂತಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ.

ಈಗ ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ, ಜ್ವರ, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಕೆಮ್ಮು ನೆಗೆಡಿಗಳಿಲ್ಲ ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರವೂ ಬೇಗ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ತಾವೇ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವನನ್ನೇ ವಿಚಾರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೊರೊನಾ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ 'ಡೋಲೊ 650' ಮತ್ತು 'ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ' ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಕ್ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರೇ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮಂಡಿನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸಿ, ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ



ಅಡ್ಡಿಯಾಗತೊಡಗಿದರೆ, ಪೈನ್ ಕಿಲ್ಲರ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಆರಾಮಾಗಿ ನುಂಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅಡ್ಡಾಡಿ, ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾ, ಆಮೇಲೆ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರಾಯಿತು ಎನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಬರೀ ತಿನ್ನುವ ಮಾತ್ರಗಳಷ್ಟೇ ಇದ್ದಾವೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾದೀತು. ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡವ್ಯಾಕರಣದಲ್ಲೂ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಗುರು, ಲಘುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಈ



ಮಾತ್ರಾ ಕಾಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳ, ಹುಪ್ಪಟೆ, ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಅಚ್ಚ ಬಿಳುಪಿನ ನ್ಯಾಪ್ತಲೀನ್ ಮಾತ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಈಗ ಅವುಗಳೂ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ, ಅದು ಬೇರೆ ಮಾತು. ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಂತೂ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಎಂದರೆ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ.

ಕಾಲ ಎಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಿದೆಯೆಂದರೆ, ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಶುಗರು, ಬಿಪಿ ಬಂದಿದೆಯೆಂದರೆ ಎಂತಹದೋ ಅವಮಾನ, ಜೊತೆಗೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸಹ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಂತೂ ಅವೆಲ್ಲ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮೂ ಶುಗರ್ ನಮ್ಮೂ ಶುಗರ್, ನಿಮ್ಮೂ ಬಿಪಿ ನಮ್ಮೂ ಬಿಪಿ ಅಂತಾ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, 'ಇದೆಲ್ಲ ಕಾಮನ್ ಬಿಡಿ, ಯಾವ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿ, ಏನೇನು ಗುಳಿಗೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಿಟ್ಟಾಗುತ್ತೆ' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಯಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ರಾಜಾರೋಷವಾಗಿ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಧನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳುವುದು - ಇದು ಮಾತ್ರಗಳ ಕಾಲವಯ್ಯಾ... ಏನಂತೀರಿ?

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

